

Gabi Mersch

Ihre Expertin für mentale Stärke, Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung.

Hanfriedenstr. 10 a 49492 Westerkappeln

E-Mail: info@gabimersch.de

Mobil: 01705425458 www.gabimersch.de

Teamworkshop „Mit der Leichtigkeit der Feder Stress im beruflichen Alltag leichter bewältigen.“



Menschen sind im Beruf mit vielfältigen Anforderungen und Aufgaben konfrontiert, die sie manchmal überfordern und Stressreaktionen auslösen. Zeitdruck, Personalmangel, fehlende soziale Anerkennung oder auch hoher Erwartungsdruck können psychisch und körperlich belastend wirken.

Mein Workshop dient der Gesundheitsfürsorge und stärkt die Resilienz des gesamten Teams. Es geht um den leichteren Umgang mit Stress, um lösungsorientiertes Handeln sowie um das Ausschöpfen von Ressourcen.

Ich bringe viele praktische Übungen aus dem Mental Coaching, der positiven Psychologie sowie dem NLP mit, die sich leicht im Alltag anwenden lassen!

Der Workshop ist als Inhouseworkshop für Ihr Team als Halbtages- oder Tagesworkshop möglich. Rufen Sie mich gerne an. In einem unverbindlichen Vorgespräch klären wir alle Details und Sie bekommen von mir ein individuelles Angebot.